

11月 の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には骨がある可能性がありますので、
よくかんで気を付けて食べましょう。
※食事の際は、注意してよくかんで食べましょう。



TEL: 877-6716
FAX: 874-5745

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830	27.0～41.5g	18.4～27.7g

こ ん だ て	2(月) 秋の果物代表『梨』 ぶたキムチいため むぎごはん さかなのみそしる 宮城小欠食 小学校 E 611 P 23.3 F 20.4 中学校 E 726 P 26.9 F 23.0	 ●食に関する指導目標： 旬の食材について知ろう ★給食指導目標： 感謝の気持ちで食事しよう 	4(水) 大人気なカレー♪ フルーツナタデココ ごはん チキンカレー E 706 P 19.8 F 20.2 E 831 P 22.7 F 22.9	5(木) クーブってなんだろう？ メープルマフィン (中学3年生のみ) かつおカツ パパイアの クーブジュシー あえもの E 604 P 19.4 F 25.1 E 746 P 23.6 F 29.5	6(金) 八宝菜にイカ登場 イカ入り はっぼうさい しろごまつくね むぎごはん ワンタン スープ 港川中欠食 E 621 P 22.9 F 20.8 E 733 P 25.8 F 22.9	
	9(月) セルフでオムライス ミニケチャップ (たまごやき) オムライス (チキンライス) マカロニサラダ 当山小・宮城小・仲西小欠食 小学校 E 622 P 21.6 F 24.5 中学校 E 743 P 24.2 F 28.4	10(火) ジャージャー麺の登場！ ミルク ベにいもだんご ジャージャーめん はくさいスープ E 646 P 23.9 F 21.8 E 753 P 28.2 F 24.2	11(水) 感謝の気持ちを忘れずに あじつけのり きゅうりのおかか和え とりつくね きびごはん にくじゃが 宮城小3年・浦添中欠食 E 635 P 23.3 F 18.5 E 748 P 26.1 F 20.6	12(木) 11月11日はチーズの日 デークニイリチー ハムチーズ ゴーヤーまき ごはん シカムドゥチ E 670 P 23.6 F 26.1 E 768 P 26.5 F 27.8	13(金) 中華料理は何が好き？ はるさめサラダ ちゅうかポテト (中学校のみ) むぎごはん マーボー豆腐 仲西中欠食 E 640 P 26.7 F 20.7 E 801 P 31.3 F 24.8	
	16(月) ストロガノフとは？ キャベツサラダ ジョア (プレーン) ごはん ビーフ ストロガノフ E 651 P 22.8 F 14.7 E 775 P 26.9 F 17.6	17(火) 牛乳もしっかり飲もう アセロラゼリー メンチカツ しらすと ごぼうと アーモンドの えだまめごはん サラダ E 653 P 21.5 F 24.1 E 812 P 26.2 F 29.6	18(水) 「ふたりのサンドイッチ」 いちごジャム チリコンカン コッパン コンソメスープ E 624 P 25.3 F 23.7 E 709 P 29.0 F 26.9	19(木) 第3木曜日は琉球料理の日 なっとう ヌンクーグワー むぎごはん チムシンジ E 619 P 24.1 F 18.3 E 726 P 27.2 F 20.0	20(金) みんな大好きからあげ ひじきいため とりのからあげ むぎごはん けんちんじる 浦添小欠食 E 622 P 23.9 F 22.6 E 720 P 26.6 F 23.7	
こ ん だ て	23(月) 勤労感謝の日	24(火) いい和食の日 みかん ぶたにくの みそいため むぎごはん かきたまじる E 643 P 21.1 F 24.1 E 760 P 24.3 F 27.5	25(水) しっかり手を洗おう ブロッコリーソテー きなこあげパン (中学校) こくとうパン クラムチャウダー (小学校) あさりの 仲西小5年欠食 E 609 P 23.0 F 23.7 E 798 P 28.9 F 33.0	26(木) さんまがおいしい季節 こくとうまめ (中学校のみ) とうがんのそぼろに さんまのみぞれに わかめごはん ゆし豆腐 仲西小5年欠食 E 613 P 25.8 F 22.3 E 778 P 33.0 F 28.1	27(金) 「わかったさんのホットケーキ」「ブリーフぐまとパンケーキ」「しろくまちゃんのホットケーキ」「超かぐや姫」 パンケーキ (小学校1枚、中学校2枚) チキンとトマトの スパゲッティ おうごんいも サラダ E 593 P 21.3 F 22.5 E 733 P 25.2 F 26.9	
	30(月) 「大どろぼうはアイスクリームはかせ」 バニラアイス きんぴられんこん てづくりふりかけ むぎごはん とりだんごじる E 623 P 21.7 F 19.3 E 726 P 24.7 F 20.9	「本」から給食がとびだす！読書の秋 第3弾 11月18日(水) 浦西中 ☐「ふたりのサンドイッチ」 11月27日(金) 仲西小 ☐「わかったさんのホットケーキ」 ☐「ブリーフぐまとパンケーキ」 神森中 ☐「しろくまちゃんのホットケーキ」 浦添中 ☐「超かぐや姫」 11月30日(月) 仲西小 ☐「大どろぼうはアイスクリームはかせ」 ☐印がコラボメニューです。お楽しみに！！				

※令和8年度は、物価高騰の影響による保護者の負担軽減を図るため、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金等を活用し、保護者の学校給食負担はありません。
※毎月、給食使用食材の産地公開と給食写真の掲載をしています。(浦添市ホームページサイト内キーワード「学校給食調理場」で検索)
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学校においても毎日確認して、誤食に注意しましょう。

